



# AWERNESS ALERT



Informations fondées sur la recherche destinées aux cliniciens et autres professionnels de santé afin de favoriser le développement optimal des enfants âgés de 0 à 3 ans

## L'exposition directe et indirecte aux appareils numériques est associée à de graves risques pour le développement des bébés et des tout-petits

Le développement du cerveau au cours des premières années de la vie est extrêmement dynamique et très sensible aux facteurs sociaux et expérientiels. Les interactions en face à face et réactives avec des êtres humains, ainsi que les activités physiques faisant appel à tous les sens, favorisent le développement global des très jeunes enfants et renforcent leur sentiment de confiance et de sécurité.

**3 enfants sur 4 de moins de 2 ans dépassent les recommandations en matière de temps passé devant les écrans, mais les personnes qui s'occupent d'eux et qui ont connaissance de ces recommandations spécifiques limitent considérablement le temps passé par les jeunes enfants devant les appareils numériques par rapport aux parents qui n'en ont pas connaissance.**

Ces dernières années, les inquiétudes concernant la télévision en tant que facteur de risque pour le développement précoce se sont étendues aux smartphones et autres appareils numériques portables. Alors que les appareils numériques font désormais partie intégrante de la vie des adultes, **des recherches mondiales approfondies et croissantes ont confirmé les conclusions antérieures selon lesquelles une exposition fréquente et prolongée aux écrans chez les enfants de 0 à 3 ans peut perturber leur développement cognitif, physique, linguistique et socio-émotionnel.**

De plus, les produits d'intelligence artificielle transforment rapidement l'environnement réel et médiatique des jeunes enfants, bien que la plupart de ces produits ne disposent que de peu, voire d'aucune, preuve scientifique de leur innocuité pour les enfants de 5 ans et moins.

Une exposition plus importante aux écrans dès le plus jeune âge est associée à :

- [Une diminution de la qualité de l'attachement et de l'interaction entre le soignant et le nourrisson.](#)
- [Un développement cérébral atypique.](#)
- [Un retard de langage.](#)
- [Des symptômes de type autistique.](#)
- [Un traitement sensoriel atypique](#)
- [Faibles capacités exécutives et difficultés à résoudre des problèmes.](#)
- [Difficultés à socialiser avec les pairs.](#)
- [Diminution de la quantité et de la qualité du sommeil.](#)
- [Diminution des capacités motrices.](#)
- [Risque accru de blessures accidentelles.](#)

De nouvelles données montrent également que l'utilisation excessive d'appareils numériques par les personnes qui s'occupent d'enfants en présence de ces derniers (comportement généralement appelé « [technoférence](#) ») peut [provoquer une réaction de détresse chez les nourrissons](#) et [nuire au développement du vocabulaire](#). Lorsque la technologie interfère avec les réponses des adultes aux demandes d'attention des très jeunes enfants, [cela peut se traduire par une diminution du nombre de mots prononcés par les adultes, une diminution des vocalisations des enfants et une diminution des conversations entre adultes et enfants.](#)

L'utilisation d'appareils numériques par les personnes qui s'occupent d'enfants en présence de jeunes enfants

Les yeux  
d'enfants brillent  
hors plus fort  
cõnnexion

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt von  
**œuvre nationale**

**INITIATIV LIEWENSUFANK**  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

  
mybabygains.org

  
Eltereschool Janusz Korczak

est également associée à un attachement parent-enfant plus faible, à une détérioration de la santé cognitive et socio-émotionnelle des enfants, à une utilisation accrue des appareils numériques par les enfants et à un développement du langage moins bon.

L'utilisation d'appareils mobiles pour calmer les très jeunes enfants peut entraîner des comportements perturbateurs et une réactivité émotionnelle accrue à mesure qu'ils grandissent, ainsi qu'une diminution des compétences linguistiques et éducatives, et des problèmes de socialisation avec leurs pairs.

La télévision allumée en présence d'un très jeune enfant peut entraîner une distraction pendant le jeu, une augmentation des comportements oppositionnels et provocateurs, ainsi qu'une diminution des interactions entre les personnes qui s'occupent de l'enfant et celui-ci, et peut réduire l'acquisition du langage chez l'enfant au fil du temps.

Par rapport à l'apprentissage en présentiel, un déficit d'apprentissage est associé au visionnage par les bébés de contenus médiatiques sur des appareils à écran. De plus, les programmes vidéo destinés aux jeunes enfants peuvent recourir à des techniques de conception manipulatoires pour retenir l'attention des enfants. L'utilisation intensive de tablettes par les jeunes enfants est associée à une augmentation des accès de colère au fil du temps.

## Considérations pour la prise en charge :

- **Communiquez les recommandations relatives à l'utilisation des appareils numériques.** Les recommandations varient selon les pays. La plupart conseillent de ne pas utiliser d'appareils numériques par ou en présence d'enfants jusqu'à l'âge de 2 ans au moins, à l'exception de brefs appels vidéo avec des adultes de confiance. Le ministère français de la Santé et les directives nationales allemandes recommandent que les enfants de moins de 3 ans évitent toute exposition directe ou indirecte aux appareils numériques. L'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans à des activités sédentaires devant un

écran (comme regarder la télévision ou des vidéos, jouer à des jeux vidéo) et de limiter à 1 heure (ou de préférence moins) par jour le temps passé devant un écran pour les enfants âgés de 2 à 5 ans. Les adultes doivent éviter l'utilisation prolongée d'appareils numériques en présence de jeunes enfants et réduire au minimum les notifications sonores.

- **Appliquez le principe de précaution avec les produits dotés d'IA.** Des inquiétudes ont été soulevées concernant les produits dotés d'IA, notamment les effets d'un contenu multimédia de mauvaise qualité créé par l'IA sur la perception des nourrissons. Placer les nourrissons dans des environnements équipés de produits dotés d'IA (tels que des berceaux intelligents) peut nuire à la santé relationnelle précoce en réduisant le réconfort parental, essentiel à la création de liens précoces. Il existe peu ou pas de preuves scientifiques concernant les impacts des jouets dotés d'IA sur le développement des enfants âgés de cinq ans et moins, mais les premières recherches montrent que ces produits peuvent mal interpréter les signaux émotionnels des enfants et sont inefficaces pour soutenir le jeu essentiel au développement. En attendant d'en savoir plus sur les effets des produits dotés d'IA, les recommandations du gouvernement britannique peuvent servir de modèle : les jeunes enfants devraient éviter d'interagir avec les jouets, applications, outils, robots, chatbots et enceintes connectées dotés d'IA.
- **Informez les personnes qui s'occupent des enfants des risques liés au temps passé devant les écrans et aidez-les à mettre en place des stratégies de gestion** dès la première visite prénatale, à la maternité et lors de chaque visite de contrôle. Insistez sur le besoin des bébés de jeux physiques faisant appel à tous leurs sens, ainsi que sur l'importance d'un contact physique réactif et chaleureux et d'interactions en face à face de la part des personnes qui s'occupent d'eux. Si vous soupçonnez qu'un très jeune enfant subit des effets négatifs liés à l'utilisation d'appareils numériques, il s'est avéré utile de suggérer d'arrêter l'exposition au numérique et d'augmenter considérablement les jeux non technologiques et les interactions humaines en face à face.

- **Encourager les personnes qui s'occupent d'enfants à favoriser le développement précoce du cerveau de ces derniers** ; les informer de la manière dont leur propre utilisation des appareils peut les rendre moins réactifs aux besoins des enfants, y compris les adultes qui s'occupent seuls d'enfants à la maison. Encourager tous les aidants, y compris les futurs parents, à privilégier des interactions de qualité en face à face avec leurs jeunes enfants et à prévoir des moments de la journée (tels que les repas) et des espaces dans la maison (tels que les chambres) qui seront exempts de technologie pour tous les membres de la famille.
- **Soutenez la santé mentale et le bien-être des personnes qui s'occupent d'enfants.** La santé mentale de ces personnes a une incidence sur le temps que les bébés passent avec des appareils numériques. La détresse psychologique chez les personnes qui s'occupent d'enfants est associée à des scores de développement plus faibles chez leurs jeunes enfants. Aidez ces personnes à s'attaquer aux sources de stress susceptibles d'entraîner une utilisation accrue des appareils numériques par elles-mêmes ou par les enfants. En raison de la forte prévalence de la dépression et de l'anxiété post-partum, un dépistage est recommandé, avec orientation vers un spécialiste si nécessaire.
- **Donnez le bon exemple.** Veillez à ce que les espaces communs de votre établissement de santé soient exempts de télévision et d'appareils électroniques. Mettez à disposition des objets non technologiques pour divertir les enfants, tels que des blocs de construction et des livres résistants. Affichez et diffusez des informations sur la gestion des appareils numériques adaptée aux enfants.

**Chaque rencontre avec un enfant et un parent ou un soignant est l'occasion de montrer l'exemple en matière de conversation et de comportement favorisant le développement du cerveau et des relations.**

Préparé par GAINING – The Global Alliance for Inspiring Non-Tech Infant Nurturing and Growth. Alertes, recherches et plus encore sur [MyBabyGains.org](https://www.MyBabyGains.org)

Les yeux  
d'enfants brillent  
hors plus fort  
cõnnexion

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun  
œuvre  
nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

  
mybabygains.org

  
Eltereschool Janusz Korczak